Heilsteine für Anfänger Entdecke die heilende Kraft

Unknown



Entdecke die heilende Kraft von Kristallen und Heilsteinen

JASMIN ROSENBERG

Heilsteine für Anfänger

Entdecke die heilende Kraft von Kristallen und

Heilsteinen

1. Auflage 2015

Autorenseite

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Menschen und Kristalle haben vieles gemeinsam. Beide sind einzigartige Individuen und einmalig in ihrer Art. Beide haben ihre ganz persönliche Geschichte. Beide sind in eine Gemeinschaft eingebunden und stehen dennoch für sich allein. Und – beide tragen ihr eigentliches Ich, ihren Wesenskern in ihrem Inneren, und es kostet schon einige Anstrengung, diesen zu finden.

Hast Du auch als Kind schöne, möglichst farbige, Steine gesammelt? Ich denke, das hat fast jeder in seiner Kindheit getan. Bei vielen hat sich die Leidenschaft für Steine, besonders Kristalle und Edelsteine, bis ins Erwachsenenalter gehalten. Jeder, der jemals aufmerksam Kristalle betrachtet hat, ist fasziniert von ihrer Schönheit und Vielfältigkeit. Wusstest Du, dass Edelsteine und Kristalle nicht nur phantastisch aussehen, sondern auch Heilkräfte besitzen? Gegen jedes Leid ist ein Kraut gewachsen, sagt man. Warum sollten nicht auch Kristalle gewachsen sein, damit wir sie für unser Wohlergehen nutzen können? Da sie relativ selten vorkommen, galten sie schon immer als besonders wertvoll. Mutter Erde hat sie ja schließlich sehr sorgfältig versteckt – in Höhlen oder tief im Inneren der Berge. In früheren Zeiten waren sie den Herrschern vorbehalten, die für das Wohlergehen ihres Volkes zu sorgen hatten.

Die Heilkräfte der Kristalle wurden über Jahrhunderte in allen Teilen der Erde und von verschiedensten Kulturkreisen genutzt. In der jüngeren Zeit etwas aus der Mode gekommen, erlebt die Kristalltherapie in den letzten Jahren

wieder einen enormen Aufschwung. Viele Menschen legen sich früher oder später den einen oder anderen Stein zu, aber nur die wenigsten wissen, welche ungeahnten Wirkungen diese wunderschönen Geschöpfe der Natur entfalten können.

In der Tat ist es möglich, mit Kristallen das eigene Wohlbefinden in jeder Hinsicht zu stärken. Sie können das geistige, körperliche und spirituelle Selbst verbessern. Sie können ihrem Träger zu besserer Gesundheit, mehr Glück und Wohlstand verhelfen.

Wie das möglich ist, erklärt dieses Buch.

Die Kristalltherapie ist allerdings immer eine Begleitung und Unterstützung einer konventionellen Behandlung. Einen Arzt oder Psychologen ersetzen kann sie nicht –

dieser Hinweis an dieser Stelle ist wichtig.

Vielen Dank für den Kauf dieses Buches – viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!

Kapitel 1: Kristalle und ihre Arten Was sind Kristalle?

Der Begriff Kristall stammt aus dem Griechischen, und zwar vom Wort κρύσταλλος

(krystallos bzw. kryos = „Eiseskälte, Frost, Eis“). Es bedeutete zunächst Eis, weil Quarzkristall aussieht wie gefrorenes Wasser, das aber natürlich nicht schmelzen kann.

Später stand dann das Wort für alles Helle, Durchsichtige.

Kristalle sind durchscheinende Mineralien, die sich über mehrere Jahrtausende bilden.

Die Bausteine der Kristalle sind nicht zufällig, sondern in einer regelmäßigen Struktur angeordnet. Und genau diese synchrone Struktur macht es Kristallen möglich, in höheren Frequenzen zu schwingen.

Jeder Kristall ist genauso besonders und einzigartig, so wie Du es bist! Denn jeder besitzt seine ureigene Form, die durch seine molekulare Struktur definiert ist sowie eine einzigartige chemische Zusammensetzung. Und jeder Kristall hat ein bestimmtes Energie-Level, dass von seiner Farbe und Zusammensetzung abhängt. Manchmal können Form und Farbe dieses Energie-Level sogar beeinflussen.

Ein Kristall ist ein von ebenen Flächen regelmäßig begrenzter Körper, der seine Form seinem Stoff oder den diesen innewohnenden Kräften verdankt.

Wie entstehen Kristalle?

Kristalle entstehen aus festen, aber auch aus flüssigen Stoffen. Ihre Entstehung bezeichnet man als Kristallisation. Mineralien sind ein Beispiel für kristallbildende Gesteine. Sie werden auch kristallines Gestein genannt und stammen alle aus der sogenannten Magma.

Es gibt drei Möglichkeiten der Kristallisation:

Kristallisation aus einer Flüssigkeit (zum Beispiel Meerwasser oder Mineralwasser), wenn das Wasser verdunstet oder wenn heißes Wasser abgekühlt wird.

Kristallisation aus flüssigem Gestein, wenn es wieder abgekühlt wird und erstarrt (bei Vulkanen).

Umwandlungen von bestehenden Kristallen bei großer Hitze (bis 600

Grad) und Großem Druck.

In allen drei Fällen werden die vorhanden chemischen Elemente nach ganz bestimmten Bauplänen neu geordnet.

Was macht Kristalle so „besonders“?

Das Besondere an Kristallen ist, dass sie in der Lage sind, Energie zu „halten“ und diese Energie an Personen weiterzugeben, die mit diesem Kristall in irgendeiner Weise in Kontakt kommen – sie es durch Anschauen, Berühren, oder das Auflegen auf den Körper. Dies bedeutet, wir können einen Kristall in eine höhere Frequenz sozusagen

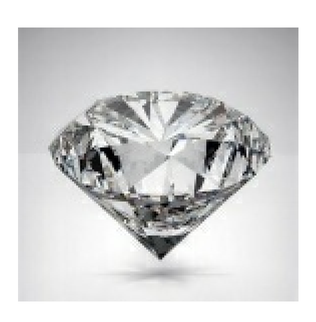
„aufladen“, um ihn dann zu einem bestimmten Zweck zu nutzen.

Kristalle arbeiten als Energieträger. Je nach Größe, Form und Zusammensetzung des Steins, schwingt er auf einem bestimmten Energie-Level. Zwar ist der Kristall an sich erst einmal neutral. Aber es ist möglich, ihn mit bestimmter positiver Energie – je nach Intention - zu laden. Diese Energie wird dann auf die Person übertragen, die mit dem Kristall in Kontakt kommt, wodurch sehr viele positive Effekte erzielt werden können

– beispielsweise Stressminderung, Heilung von Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen. An späterer Stelle werde ich auf die vielfältigen Möglichkeiten noch genauer eingehen.

Was für Kristalle gibt es?

Nun möchte ich Dir einige der am meisten zur Heilung verwendete Kristalle vorstellen.



1. **Geschliffene Kristalle**

Geschliffene Kristalle sind die bekanntesten und verbreitetsten Heilkristalle. Sie haben meist ansprechende Formen – Kugeln, Pyramiden oder Stäbe. Der Schliff des Steines dient meist zur Erhöhung seiner Energie. So ermöglicht z.B. der „Diamantschliff“, die maximale Verbreitung von Licht und Energie. Dieser Schliff bringt durch seine hohe Fähigkeit, Energie zu speichern und zu übertragen, die allerbesten Heileigenschaften mit. Geschliffene Kristalle können als Schmuck getragen werden, man kann sie aber auch einfach als Stein am Körper tragen, z.b. in der Jackentasche.



2. Trommelsteine

Trommelsteine stammen aus einem natürlichen Kristall oder Edelstein und sind bei Kristallheilern sehr beliebt. Sie werden mehrfach in einer Trommel abgetrommelt, bevor sie ihre wunderschöne glatte und glänzende Oberfläche bekommen. Stell Dir eine Waschmaschine vor, die sich zwei Wochen bestückt mit Steinen, Wasser und Poliermittel dreht. Man kann das auch mit glattpolierten Steinen am Strand oder Flussufer vergleichen. Trommelsteine werden gern als

persönlicher Talisman benutzt und finden leicht in der Hosentasche, Jackentasche oder in der Geldbörse Platz.



3. **Kristallbrocken**

Bisher hatten wir es nur mit glattflächigen Kristallen zu tun – diese nun haben keine definierte Form. Trotzdem besitzen auch Brocken eine klare molekulare Struktur, die sehr viel Energie speichern und verbreiten kann. Auch sie können als Talisman mit sich getragen werden, man benutzt sie aber auch gern, um z.B. in einem Raum eine gewünschte Energie zu erzeugen.



4. Kristallcluster

„Cluster“ bedeutet auf Englisch so viel wie „Bündel“ oder „Haufen“ , und diese Form der Kristalle ist ein auf natürliche Weise entstandener Zusammenschluss mehrerer kleiner Kristalle. Cluster sind große Energiespeicher und werden deshalb eher für größere Flächen benutzt. Du kannst mit einem Kristallcluster z.B. sehr gut in Deinem Haus, Deinem Büro oder auch Deinem Meditationsraum eine ruhige und entspannte Atmosphäre schaffen.

Wofür stehen die Farben?

Schwarze Kristalle absorbieren am besten negative Energien, ziehen Schmerzen aus dem Körper, lösen Blockaden und fördern die Konzentration.

Rote Steine wirken anregend und beschleunigend auf alle Lebensprozesse. Sie aktivieren Energien und intensivieren das Erleben.

Orangene Kristalle wirken belebend und kräftigend, sorgen für inneres Gleichgewicht und fördern Spontaneität, Kreativität und Lebensfreude.

Gelbe oder goldfarbene Edelsteine bringen Glück und Erfolg und stärken das Selbstbewusstsein und den Glauben an den eigenen Erfolg.

Grüne Steine wirken ausgleichend und stärken das eigene Erleben.

Rosa Kristalle fördern Frieden, Harmonie, Mitgefühl und Hingabe.

Blaue Edelsteine wirken entspannend, kühlend. Sie fördern Ehrlichkeit und Offenheit sowie das Streben nach Wahrheit und Erkenntnis.

Violette Kristalle fördern Ruhe, Gelassenheit und Entspannung und somit Bewusstheit. Sie bringen geistige Freiheit und Selbsterkenntnis.

Weiße und durchsichtige Kristalle fördern Reinheit, Klarheit und Neutralität und verstärken zudem sogar die Wirkung anderer Steine.

Kapitel 2: Kann man mit Kristallen heilen?

Kristalle sind lebende Steine, seit es unsere Erde gibt, sind sie Teil von ihr. Und seit Anbeginn der Menschheit werden Kristalle, Minerale und Edelsteine für Heilung und körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden genutzt. Bis in die Jungsteinzeit kann der Gebrauch von Amuletten und Talismanen zurückverfolgt werden. Das bislang älteste gefundene Amulett besteht aus Bernstein und wird auf 30.000 Jahre geschätzt. Ebenso ist bekannt, dass prähistorische Menschen Grabkammern aus Stein, die sogenannten „Megalithen“ errichteten, die anhand ihrer Zusammensetzung und ihres Gewichts so angeordnet wurden, dass ihre Resonanz maximiert wurde.

Bereits die alten Ägypter benutzten Kristalle zum Schutz und begruben ihre Toten mit einem Stück Quarz auf der Stirn, der ihnen den Weg ins Jenseits weisen sollte. Ebenso verwandten sie gemahlenen Malachit und Lapislazuli als Augen-Makeup. Von ägyptischen Tänzerinnen weiß man, dass sie Rubine um den Hals trugen, um Liebe ins Leben zu ziehen. Rubine im Bauchnabel dagegen sollten ihre erotische Ausstrahlung verstärken.

Die alten Griechen rieben sich vor einem Kampf mit Hämatit ein, weil sie glaubten, dieser würde sie unsterblich machen. Und der Name des Amethysts leitet sich von dem griechischen Ausdruck für „nicht betrunken“ ab, da dieser als Amulett vorsorglich gegen den „Kater“ getragen wurde.

In Asien hat die heilsame Nutzung der Kristalle eine lange Tradition. So wird in den 5000 Jahre alten Texten der alten Veden bereits von dem Gebrauch verschiedener Heilsteine berichtet. Auch die Ayurveda-Medizin erkennt seit Jahrhunderten die Heilkraft von Steinen an. Genauso verhält es sich mit der traditionellen chinesischen Medizin – auch sie setzt häufig Kristalle zur Behandlung verschiedenster

Beschwerden ein. Und in der modernen chinesischen Akupunktur kommen häufig Kristallnadeln zum Einsatz.

Woher kommt diese enorme Wirkung der Kristalle? Laut Metaphysik können sie uns transformieren. Kristalle besitzen zusätzliche Elektronen, die sich in ihrem Gitter befinden. Diese Elektronen ermöglichen es ihnen, die Form ihrer Energie zu wechseln.

Wird ein Kristall erhitzt oder ist er großem Druck ausgesetzt, ändert er seine Form und verwandelt sich in einen anderen Stein. Diese Energie kann zur Heilung genutzt werden.

Wir alle bestehen ja aus Energie. Und jeder Kristall hat ebenfalls seine eigene Energie.

Wird ein Kristall zur Heilung genutzt, so vermischt sich seine Energie mit der des zu heilenden Menschen und erhöht somit dessen Energie. Auf diese Weise wird die Energie im Körper dieses Menschen ausgeglichen. Kristalle können sogar unsere Denkweise beeinflussen!

Es sind die zahlreichen und vielfältigen metaphysischen Eigenschaften der Kristalle, die ihr derart positive und wohltuende Wirkung auf unseren Körper ausmachen. Sie

können uns körperlich, seelisch, emotional und geistig auf eine höhere Energieebene bringen. Sie reinigen Körper und Geist. Sie verbinden die Energieebenen miteinander und helfen uns, in jeder Hinsicht im Gleichgewicht zu bleiben. Kristalle haben die erstaunliche Fähigkeit, die negative Energie aus unserem Körper zu nehmen und sie durch positive zu ersetzen.

Ebenso schaffen Kristalle den Ausgleich zwischen unseren weiblichen und unseren männlichen Anteilen – dem Yin und Yang.

Mit Hilfe von Heilsteinen kann man seine Intuition und Konzentration verbessern und sogar das sogenannte „Dritte Auge“ beim Meditieren öffnen. Und nicht zuletzt können Kristalle Mut, Willensstärke und die Kommunikationsfähigkeit einer Person sehr positiv beeinflussen.



Kapitel 3: Die Qual der Wahl – Dein erster Kristall!

Nun ist es soweit, Du willst Dir Deinen ersten Kristall kaufen. Mach diesen Kauf zu einem tollen Erlebnis – ist er doch Dein Einstieg in die magische Welt der Kristalle und ihrer geheimnisvollen Energien!

Geh einfach nach Deinem Gefühl, es wird Dich leiten. Manche Menschen überfüttern sich regelrecht mit Informationen vor einem solchen Kauf und sind am Ende völlig überfordert angesichts der Vielfalt an Farben und Formen, so dass sie sich kaum entscheiden können.

Was ist der richtige Kristall? Er muss Dir erstmal gefallen. Wenn Du einen Stein langweilig oder womöglich hässlich findest, lass Dich auch nicht von der wohlmeinenden Verkäuferin überreden, dass er ja so toll und voller Energie ist. Du wirst nach einer Weile merken, dass Deine Kristalle

Deine Freunde, Deine Verbündeten werden, die Dein Bewusstsein stetig erhöhen. Das ist deutlich einfacher, wenn Du mit einem Stein beginnst, der Dir gefällt.

Wenn Du unsicher bist, beginne mit einem Quarz, es gibt sie in den verschiedensten Arten und sie sind noch dazu relativ günstig. Später kannst Du dann zu „höheren“

Kristallen wie Diamant oder Moldavit wechseln.

Suche nicht zu sehr, „Dein“ Stein wird Dich finden! Fühlst Du Dich von diesem Stein angezogen? Dann ist er der Richtige für Dich, und die aufregende Reise in die Welt der Kristalle kann beginnen!

Kapitel 4: Reinigen, Programmieren und Aufladen der Steine

Reinigung

Nun hast Du ja bereits einiges über Kristalle und ihre Energie erfahren. Kristalle sind Energieträger, und wie ich in Kapitel 2 bereits erwähnte, können Kristalle die negative Energie aus Deinem Körper ziehen und sie durch positive ersetzen. Wo bleibt dann aber die negative Energie? Richtig, im Stein! Vielleicht liegt Deine Schulzeit bereits ein paar Jährchen zurück, aber ganz sicher erinnerst Du Dich an einen der wichtigsten Sätze aus der Physik – den Energieerhaltungssatz. Energie kann nicht erschaffen werden und nicht verloren gehen. Sie kann jedoch in eine andere Form umgewandelt werden. Was eben bedeutet, dass ein Kristall, wenn er zur Heilung verwendet wurde, negative Energie speichert und im schlimmsten Fall früher oder später seinem Träger sogar schaden kann.

Deshalb ist es enorm wichtig, dass Kristalle regelmäßig gereinigt werden. Am besten nach jeder Anwendung. So

wird er neutralisiert und kann wieder mit guter Energie geladen werden.

Es gibt verschiedene Techniken der Reinigung. Die effektivsten sind die folgenden: Er wird einige Stunden mit natürlichem fließendem Wasser gereinigt –

z.b. im Regen oder in einem Wasserfall.

Er wird einige Stunden in Meerwasser eingelegt.

Er wird über Nacht mit Meersalz bedeckt.

Er wird über Nacht mit Sand bedeckt.

Er wird 20 – 30 Sekunden in den Rauch eines Räucherstabes gehalten.

Er wird für 48 Stunden in einen großen Quarz oder Amethyst gelegt.

Dabei ist jedoch einiges zu beachten. Poröse Steine sollten eher nicht mit Wasser gereinigt werden, da sie dadurch auf Dauer ausgewaschen werden, was ihre positive Wirkung deutlich reduziert. Auch verträgt nicht jedes Kristall Salz, bei einigen verändert es den Glanz und die Farbe. Auf jeden Fall gilt: Wird der Stein mit Wasser oder Salz gereinigt, muss beides danach sofort entsorgt werden und darf nicht mehr für andere Zwecke genutzt werden, das es ja nun mit der negativen Energie des Kristalls gefüllt sind.

Die Reinigung in einem großen Cluster aus Amethyst oder Quartz ist bei allen Kristallen möglich. Der größere Stein entzieht dem kleineren die schlechte Energie

und neutralisiert diese. Gleichzeitig versorgt er den kleineren Stein mit seiner eigenen guten Energie. Diese

Reinigungsart hat den Vorteil, dass der Kristall nicht nur gereinigt, sondern auch mit Energie aufgeladen wird.

Besonders empfehle ich Dir auch die Technik des Räucherns. Zünde dazu einen Räucherstab an und halte den Kristall in den Rauch, der ihm die negative Energie entziehen wird. Das ist die schnellste Methode, einen Stein zu reinigen, da es nur 20

bis 30 Sekunden dauert. Besonders geeignet sind Zedernholz, Sandelholz, Salbei oder Süßgras.

Programmierung

Kommen wir nun zum Programmieren des Steines. Dies ist ein sehr wichtiger Vorgang, der Deinen Kristall zu einem kraftvollen Heilmittel machen kann.

Halte den Kristall in der Hand oder leg ihn vor Dich und schau ihn intensiv an. Mach dann eine Affirmation zur Programmierung. Zum Beispiel: *Ich lade Heilung und Liebe in diesen Kristall ein.*

Lass diesen Kristall alle heilen, die mit ihm in Kontakt kommen.

Ich danke dem Göttlichen und gebe in Seinem Namen diesem Kristall die Macht, eine Quelle von Heilung und Dankbarkeit zu sein.

Das war es eigentlich schon. Ja, so einfach geht das! Nun hast Du eine starke Quelle positiver Energie erschaffen. Herzlichen Glückwunsch!

Du kannst den Kristall jedoch auch mit besonderen Wünschen programmieren, zum Beispiel:

Ich ermächtige diesen Kristall, die wahre Liebe und eine harmonische Beziehung in mein Leben zu bringen.

Ich ermächtige diesen Kristall, Wohlstand und Überfluss in mein Leben zu bringen.

Ja, das geht! Vergiss nicht, Dein Kristall ist in der Lage, auf höchster Energieebene zu schwingen. Deshalb ist beim Programmieren ganz wichtig, dass Du das, wozu Du den Stein ermächtigst, tatsächlich auch **glaubst**. Es nützt nichts, wenn Du die Affirmation vor Dich hinplapperst, im Inneren jedoch denkst: (Soll das tatsächlich funktionieren?

Was für einen Quatsch rede ich hier eigentlich?). Kristalle sind äußerst sensibel –

wenn Du das tust, programmierst Du ihn mit Zweifel und Unglauben!

Einen Kristall zu programmieren ist ganz einfach, jeder kann es mühelos tun. Aber es muss **bewusst** und **im Glauben** erfolgen, nur so wird er richtig programmiert und den gewünschten Erfolg erzielen.



Aufladung

Nachdem Du Deinen Kristall nun programmiert hast, kannst du Deinen machtvollen Stein noch stärker machen, indem Du ihn auflädst. Auch hierfür gibt es wieder mehrere Methoden. Mir persönlich gefällt die folgende am besten: Setze den Kristall dem Licht der Sonne und/oder des Mondes aus. Sonne und Mond verfügen über enorm viel Energie und können Deinen Stein mit ganz viel Kraft ausstatten. Lege den Stein an einen sicheren Platz im Freien, und lass ihn dort zwischen einem Tag und einer Woche liegen. Zu beachten ist allerdings, dass zu starke Sonneneinstrahlung farbige Steine wie Türkis, Opal, Amethyst oder Larimar in ihrer Schönheit und Ausstrahlung beeinträchtigen kann. Mondlicht ist hingegen für jeden Kristall geeignet.

Steine können von größeren „Artgenossen" aufgeladen werden. Du kannst einen noch stärkeren programmierten Kristall dazu benutzen. Gut geeignet sind große Brocken oder Cluster. Erfahrene Kristallheiler platzieren gern kleinere Steine oder Schmuckstücke auf solche großen Steine zwischen den Behandlungen. Auf diese Weise wird die Programmierung der kleineren Kristalle gestärkt und erweitert.

Kapitel 5: Methoden und Techniken der Kristallheilung

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich selbst oder andere mit Hilfe von Kristallen zu heilen. Die einfachste Methode ist: Umgib Dich mit Kristallen! Trage einen als Kette oder als Talisman in der Tasche. Lege Dir einen unters Kopfkissen oder an eine besondere Stelle im Wohnzimmer oder wo auch immer Du möchtest. Es gibt jedoch noch ausgefeiltere Varianten, mit Kristallen zu heilen, und einige davon sollst du nun kennenlernen:

1. Den Kristall einfach halten

Dies ist die allereinfachste Form einer Kristalltherapie. Du musst dazu nichts weiter tun, als Dich mit Deinem Stein oder Deinen Steinen in eine ruhige Ecke zu setzen.

Wähle einen Kristall oder mehrere, deren Wirkung erwünscht ist. Setze Dich entspannt an Deinen Lieblingsplatz, schließ die Augen und halte ihn für zehn bis zwanzig Minuten in der Hand. Du kannst auch einen „Steinkreis“ um Dich herum bilden. Du wirst die Wirkung schnell spüren. Wenn Du einen spitzen Quarz verwendest, kannst Du Deinem Körper Energie zuführen oder sie von ihm abführen, je nachdem, wohin die Spitze zeigt und welche Wirkung Du wünschst. Du kannst diese Übung täglich so oft wiederholen, wie Du das möchtest.

2. Das Kristallbad

Bestimmt nimmst Du nach einem langen anstrengenden Arbeitstag gern ein entspannendes Bad. Dieses kannst Du ganz prima mit einer Kristalltherapie verbinden.

Sorge im Bad für Ruhe und ein angenehmes Licht. Platziere anschließend die ausgewählten Steine auf den Rand der Badewanne. Nun genieße Dein Bad. Die Kristalle werden Dich innerlich reinigen und Dir den Stress des Tages wegnehmen.

Auch sämtliche negative Energie wird verschwinden und durch Entspannung und positive Gedanken ersetzt werden.

3. Der Kristallstab

Kristallstäbe sind so geformt, dass das eine Ende spitz und das andere abgerundet ist.

Es gibt sie in verschiedenen Größen, und sie werden traditionell von Heilern genutzt.

Die Form ist wichtig, denn durch die Spitze wird die Energie gebündelt, während man mit dem stumpfen Ende sehr gut massieren kann. Kristallstäbe werden dafür verwandt, dem Körper negative Energien und Gefühle zu entziehen. Die Technik funktioniert so: Du bist der Heiler, und sitzt neben Deinem liegenden Patienten. Zunächst beginnst Du mit der Entspannung. Bewege das abgerundete Ende des Stabes in kleinen Kreisen

über angespannte Körperpartien, dadurch wird Dein Patient ruhig und kann sich entspannen.

Anschließend erfolgt die eigentliche Behandlung: Führe den Kristallstab mit dem runden Ende entgegen dem Uhrzeigersinn kreisförmig von den Füßen beginnend den Körper entlang. An manchen Stellen wird sich der Stab schwerer anfühlen oder sich in eine bestimmte Richtung bewegen. Folge dann dem Stab und ändere die Bewegung für eine Weile. Kehre nach ein paar Minuten in die ursprüngliche Bewegung zurück.

Wenn der Stab den Kopf erreicht, drehe ihn um, so dass nun das spitze Ende in Richtung Patient zeigt. Und nun bewege ihn den Körper entlang zurück zu den Füßen.

Auf diese Weise werden die Energiefelder wieder aufgeladen.

4. Heilen im Schlaf

Es gibt eine bestimmte Frage oder ein Thema, das Du gerade bearbeitest? Dein Stein kann Dir dabei helfen! Halt ihn vor dem Schlafengehen in der Hand und schau ihn intensiv an. Sag ihm dann, was Dich bewegt oder stelle ihm

Deine Frage. Dann lege ihn unter Dein Kopfkissen oder ganz in die Nähe des Bettes. Er wird Dir nicht nur ruhigen und entspannten Schlaf schenken. Im Laufe des folgenden Tages oder auch der folgenden Tage wirst Du Klarheit zu Deinem Thema bekommen. Deine Frage wird beantwortet sein, oder ein neuer Weg wird sich auftun. Wenn dies geschieht, bedanke Dich bei Deinem Kristall. Wenn Du mit dem Thema weitermachen möchtest, wiederhole diesen Vorgang in weiteren Nächten. Ist es jedoch abgeschlossen, lass den Stein an „seinem“ Ort ruhen, bis Du ihn wieder zu Dir holst.

5. Das Kristallpendel

Kristallpendel werden zum Ausgleich der Balance des Körpers genutzt. Es kann eigentlich jedes Kristall verwendet werden. Für eine allgemeine Heilung wird Quarz empfohlen, für spezielle Probleme oder Körperregionen nutzt man andere Kristalle.

Die Behandlung erfolgt so: Du als Heiler sitzt wieder neben Deinem liegenden Patienten. Positioniere das Pendel zwischen Daumen und Zeigefinger und halte es unterhalb der Füße an die Mittelachse des Körpers. Es sollte sich wenige Zentimeter oberhalb des Körpers befinden. Schwinge das Pendel nun langsam hin und her – dies ist das neutrale Schwingen. Beginn nach einer Weile, das schwingende Pendel entlang der Mittelachse des Körpers von den Füßen in Richtung Kopf zu bewegen. An den Stellen, an denen sich ein Körperorgan nicht im Gleichgewicht befindet, wird das Pendel seine Bewegung ändern. Warte solange, bis das Pendel wieder in seine neutrale Position gefunden hat. Wiederhole den Vorgang von den Füßen zum Kopf dann jeweils links und rechts vom Körper.

Wichtig ist immer, dass sowohl Heiler als auch Patient während des gesamten Vorgangs entspannt sind.

6. Der „Stromkreis“

Diese Technik ist eine alte hawaiianische Tradition. Sie dient der Verbesserung der geistigen, spirituellen und emotionalen Verfassung eines Menschen. Und so geht sie: Du, der Heiler, sitzt neben Deinem liegenden Patienten und hältst einen Kristall an dessen Scheitel. Der Scheitel gilt als Zentrum der Willenskraft. Bewege den Kristall nun zum rechten Auge und von dort zur rechten Schulter. Diese ist das Zentrum für den Neuanfang. Weiter geht es zum rechten Hüftbein - dem Aktionspunkt. Von dort bewegst Du den Stein weiter in Richtung Schambein, welches als Ankerpunkt gilt.

Anschließend wandert der Kristall weiter zur linken Hüfte, welche für die innere Einkehr steht. Nächste Station ist die linke Schulter, diese ist das Zentrum der Wertschätzung; und von dort zum linken Auge, wo der Gerechtigkeitssinn zu Hause ist. Die letzte Station ist schließlich das Herz, welches die Liebe symbolisiert.

Anschließend führst Du den Kristall zurück zum Scheitel und wiederholst das Ganze viermal.

7. Die „Heilige Acht“

Dies ist eine Technik, die dazu dient, die elektromagnetischen Energien im Körper auszugleichen. Auch die Funktionsweise der verschiedenen Körperorgane kann damit sehr gut ausgeglichen und behandelt werden. Die „Heilige Acht“ wird für ein bestimmtes Organ oder auch im Zusammenhang mit den Chakras angewandt.

Der Patient liegt entspannt auf dem Rücken und konzentriert sich auf die Chakras (auf diese werde ich an späterer Stelle etwas genauer eingehen). Dann legst Du auf jeden Chakra-Punkt einen Kristall. Nun bewegst Du den Kristall

schleifenförmig – also in der Form einer Acht. Du kannst ebenso mehrere Kristalle in dieser Form um den Chakra-Punkt herum platzieren. Die Acht gilt ja aufgrund ihrer Form auch als Symbol der Ewigkeit.

Nun wird der Stein mehrfach in dieser Form um den Punkt oder um das betreffende Organ geführt. Dadurch kommt dieses wieder ins Gleichgewicht. Diese Methode ist sehr effektiv, die Wirkung spürt man meist unmittelbar. Auf die Augen angewandt, kann diese Therapie Sehprobleme lindern und Erschöpfungszustände ausgleichen.

Die Theorie hinter der „Heiligen Acht" ist, dass die eine Schleife der Acht Yin-Energie enthält, während die andere Yang-Energie enthält. Yin und Yang steht für die männliche und weibliche Energie in jedem von uns. Wenn die Achterschleife vollzogen ist, vereinigen sich die Yin- und Yang-Energien und schaffen so den Ausgleich der beiden Anteile.

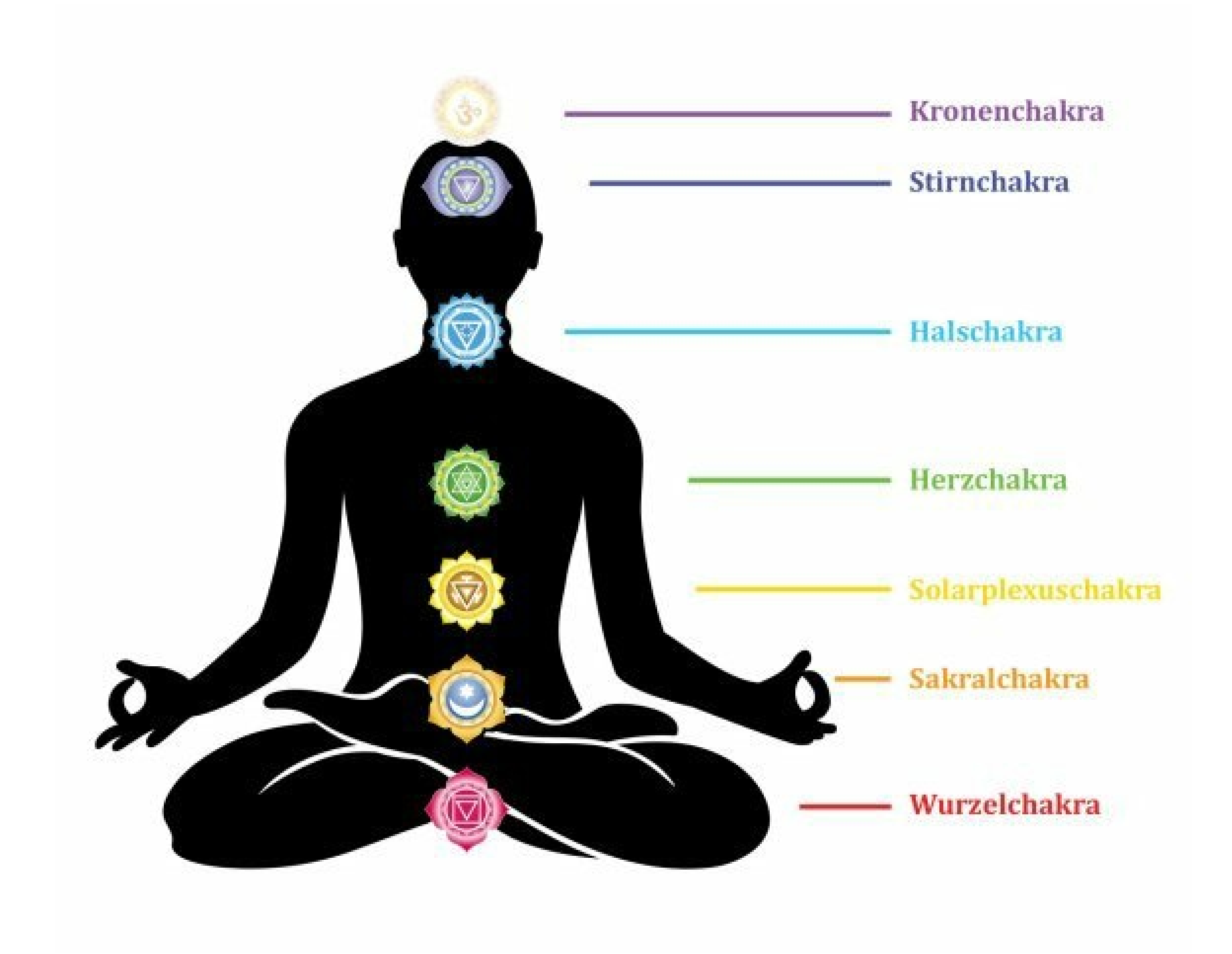
8. Die Meridianlinien

Eine weitere wirksame Technik ist, die Meridianlinien des Körpers mit einem Kristall zu durchqueren. An den Akupunktur-Punkten wird der Stein jeweils gestoppt. Diese Behandlung lässt sich besser von einer anderen Person ausführen. Beispiel: Eine Meridianlinie verläuft vom Schambein zu den Lippen. Der Stein wird diese Linie entlanggeführt und hält an den Akupunkturpunkten jeweils an. Diese Behandlung hilft zu einem besseren Verständnis und einer besseren Auffassungsgabe.

9. Frag den Kristall

Du kannst mit Deinem Kristall auch kommunizieren. Sicher gibt es Themen in Deinem Leben, die Dich neugierig machen oder vielleicht belasten. Fokussiere Dich auf das

Thema und nimm den Stein in die Hand der lege ihn auf Deinen Körper. Schau ihn aufmerksam an. Nun stellen ihm Deine Fragen, zum Beispiel „Warum werde ich in Situation XY immer so wütend?“ oder „Was macht mich traurig bei...?“ Dann warte ab. Hab Geduld. Irgendwann wird eine Antwort in Dir aufsteigen. Das können Bilder sein, Erinnerungen, Gefühle oder Worte. Ist die Frage beantwortet, spüre in Dich hinein, ob Du noch weitere Fragen hast. Wenn nicht, beende die Übung. Sie muss mit einem guten Gefühl enden – dann ist es richtig. Bedanke Dich jetzt bei Deinem Kristall. Du kannst so oft wie möglich auf diese Weise mit dem Stein arbeiten.



Kapitel 6: Kristalle für die Gesundheit – die 7

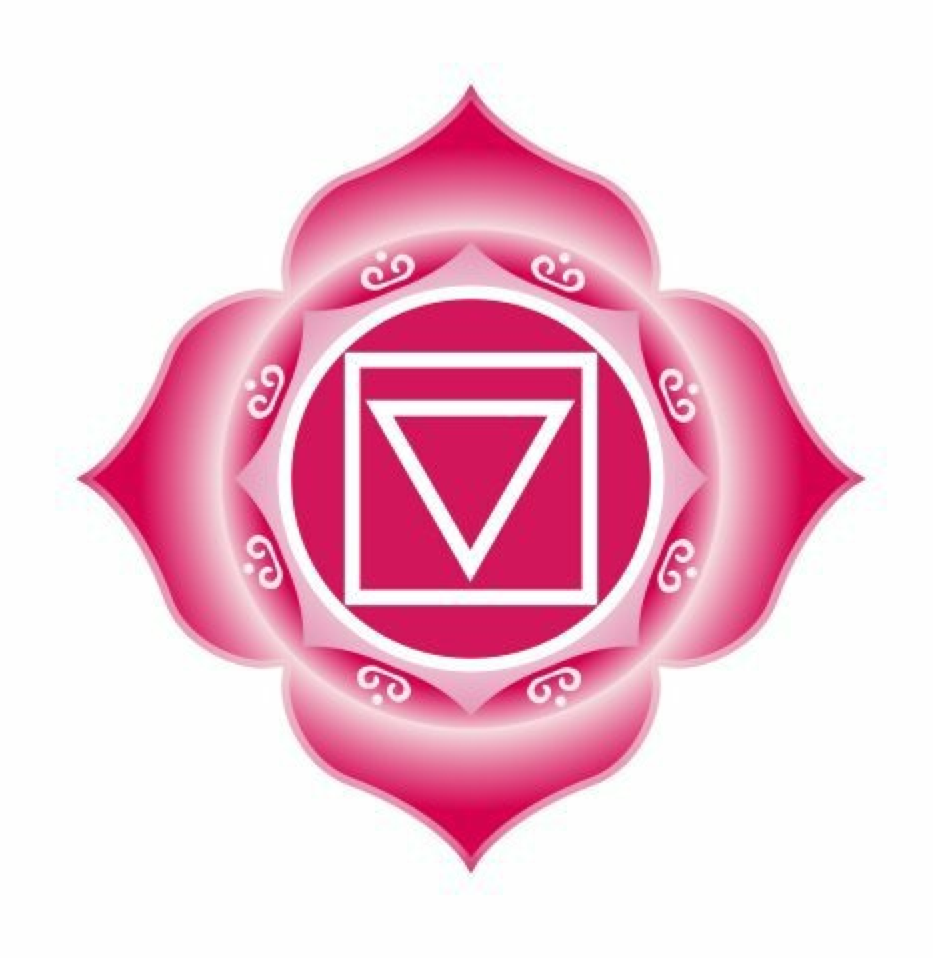
Chakras

Ein Heiler arbeitet, indem er die Steine auf verschiedene Punkte des Körpers platziert.

In den meisten Fällen entsprechen diese Punkte den sogenannten „Chakras“. Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Rad oder auch Energiepunkt. Jedes Chakra ist bestimmten Körperorganen zugeordnet. Es versorgt diese Organe mit Energie, damit sie gut und zuverlässig funktionieren. Der Fluss der Energie, der durch die Chakras fließt, wirkt sich auf Gesundheit und Balance der jeweiligen Person aus.

Diese Balance ist für ein ganzheitliches Leben von größter Bedeutung. Es gibt 7

Chakras, und ich möchte sie kurz erläutern und ebenso, welche Heilsteine mit ihnen in Verbindung gebracht werden:



Das erste Chakra (Wurzelchakra)

Das Wurzelchakra befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule, hinter dem Schambein. Es ist für Kraft und Lebensfreude verantwortlich. Dieses Chakra ist die Grundlage des Lebens und Basisenergie für den menschlichen Körper. Es gleicht die Energie zwischen inneren und äußeren Schwingungen aus. Ist es ausgeglichen, sorgt es dafür, dass Rücken, Nebenniere und Blase einwandfrei funktionieren. Die Farbe des Wurzelchakras ist Rot, und sein Element ist die Erde. Menschen, deren erstes Chakra blockiert ist, ermüden sehr leicht und fühlen sich oft kraftlos. Blockaden des Wurzelchakras lassen sich gut mit Steinen wie Rubin, Quartz oder Koralle behandlen.

Personen, die Probleme mit diesem Bereich haben, sollten zudem nahe am Boden schlafen, da sein Element ja die Erde ist.



Das zweite Chakra (Sakralchakra)

Das Sakralchakra befindet sich unterhalb des Nabels und ist verantwortlich für Kreativität, Schöpferkraft und Sexualität. Die Energie dieses Chakras ist entscheidend für die Beziehungen in unserem Leben. Seine Organe sind die Geschlechtsorgane und die Nieren. Seine Farbe ist Orange, sein Element ist das Wasser. Wasser kommt in zwei Formen vor – fließend oder ruhend. Beides braucht der Mensch für eine optimale Balance. Ist diese gegeben, können die Emotionen frei fließen. Ist das Sakralchakra blockiert, kann

dies zu emotionalen und sexuellen Störungen führen. Orangecalcit und Karneol sind geeignete Steine, um solche Blockaden zu lösen.



Das dritte Chakra (Solarplexus-Chakra)

Dieses Chakra, auch einfach Solarplexus genannt, befindet sich oberhalb des Nabels und gilt als Zentrum der geistigen Bewusstheit. Es liegt genau in der Mitte des Körpers. Von hier wird die Energie gleichmäßig verteilt. Der Solarplexus ist verantwortlich für Willenskraft und Zielstrebigkeit und gibt uns das Gefühl von Zufriedenheit und Vollkommenheit. Er hält die Balance zwischen den beiden Seiten des Geistes – „Aufgeschlossenheit“ und „Endgültigkeit“. Seine Farbe ist Gelb, sein Element das Feuer. Hilfreich in der Heilung des

Solarplexuschakras ist daher Sonnenlicht. Geeignete Kristalle zur Lösung von Blockaden im Solarplexus sind der Karneol, der Topas und der Feueropal.



Das vierte Chakra (Herzchakra)

Das Herzchakra befindet sich in der Mitte der Brust, hier laufen der weltliche und der spirituelle Bereich zusammen. Das Herzchakra ist das Zentrum der bedingungslosen Liebe – sowohl zu Dir selbst als auch zu anderen. Es gilt als Brücke zwischen niedrigen und hohen Energien und ist verantwortlich für Herz, Lungen und Blutkreisauf. Seine Farbe ist Grün, sein Element ist die Luft. Ein Mensch, dessen Herzchakra blockiert ist, ist nicht in der Lage, Liebe und Empathie zu empfinden.

Geeignet für die Lösung solcher Blockaden sind Jade, Smaragd oder Malachit.

Idealerweise trägt man einen solchen Stein ständig an einer Kette in direkter Nähe des Herzchakras.



Das fünfte Chakra (Halschakra)

Wie der Name sagt, befindet es sich am Hals. Es ist verantwortlich für Kommunikation, Eloquenz und Selbstausdruck. Auch spielt es eine wichtige Rolle für die „innere Stimme“ eines Menschen. Seine Farbe ist helles Blau, sein Element der Äther. Seine Organe sind die Schilddrüse, die Kehle sowie der Verdauungstrakt. Ein blockiertes Halschakra führt zu Problemen mit den

genannten Organen und ebenso zu Kommunikationsproblemen, Ängsten, Zweifeln und zwanghaftem Lügen. Man kann dem mit Türkis, Aquamarin oder Amazonit abhelfen. Am besten trägt man auch diese Steine in der Nähe des Halschakras, also an einer kurzen Kette.



Das sechste Chakra (Stirnchakra)

Das Stirnchakra befindet sich – wie ebenfalls der Name vermuten lässt – an der Stirn zwischen den Augenbrauen. Es ist verantwortlich für die Balance zwischen Licht und Dunkelheit. Ebenso ist dieses Chakra das Zentrum unserer Intuition – nicht umsonst ist es der Punkt, der auch das „Dritte Auge“ genannt wird. Es ist das Chakra für Mitgefühl

und Vergebung. Seine Farbe ist Indigoblau und sein Element das Licht.

Seine Organe sind die Augen, einige Gehirnbereiche und die Hirnanhangsdrüse.

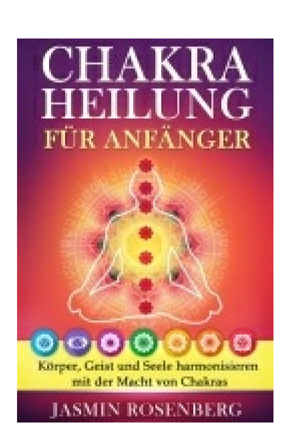
Blockaden im Stirnchakra führen zu Kopfschmerzen, Migräne oder Problemen mit den Augen. Geeignete Steine für Probleme mit diesem Chakra sind beispielsweise der Azurit oder der Amethyst.



Das siebte Chakra = Kronenchakra

Das Kronenchakra befindet sich am oberen Scheitelpunkt des Kopfes und gilt als die höchste Ebene der Erleuchtung.

Es verbindet einen Menschen mit seinem Geist. Im Kronenchakra kommen sämtliche Chakras zusammen. Das Kronenchakra erzeugt in den Menschen den Wunsch nach Frieden, Liebe und Miteinander. Seine Farbe ist Violett und sein Element der Kosmos. Blockaden des Kronenchakras heilt man gut mit dem Amethyst oder dem Blauen Saphir.



Dies war nur ein kurzer Ausflug in die mannigfaltige Welt der Chakras. Es gibt noch so vieles, was Du über dieses spannende Thema erfahren könntest! Neugierig geworden, mehr über Chakras und Aura zu lesen? Darüber habe ich ebenfalls ein Buch geschrieben:

Chakras für Anfänger: Der Schlüssel zur Gesundheit - Körper, Geist und Seele

harmonisieren mit der Macht von Chakras

Nun möchte ich unabhängig von den Chakras auf einige gesundheitliche Probleme eingehen, die sich sehr gut mi Kristallen behandeln lassen.

Kopfschmerz

Es gibt ja bekanntlich verschiedene Arten von Kopfschmerzen, wie beispielsweise Spannungskopfschmerz oder Migräne. Spannungskopfschmerz kann erleichtert werden, wenn Du Dir einen Lapislazuli, Türkis oder Amethyst

auf den Kopf legst. Der Amethyst wirkt auch, wenn Du ihn neben den Kopf legst. Migräne lässt sich sehr gut mit einem Rhodochrositen, Falkenauge oder Amazonit behandeln. Kopfschmerzen entstehen auch aufgrund von Stress, für diese eignen sich der Mondstein oder der Citrin.

Konzentrationsstörungen

Quartz ist bekannt dafür, dass er den Geist klären kann. Der Karneol kann helfen, unerwünschte Gedanken fernzuhalten. Für ein besseres Gedächtnis werden Citrin und Bernstein genutzt. Der Lapislazuli erweitert die Gedanken, und alle Steine gemeinsam sind hervorragende Helfer, wenn es um die Verbesserung der Konzentration geht.

Lernenden und Studierenden wird Fluorit empfohlen, da er die linke und die rechte Gehirnhälfte ausgleicht. Am besten nutzt man ihn zusammen mit einem Sodalin, der für eine bessere Kommunikation zwischen den beiden Gehirnhälften sorgt.

Energiemangel

Um einen Energiemangel auszugleichen, nutzt man sehr gern rote, gelbe und orangene Kristalle, wie z.B. Topas, Bernstein oder Granat. Für eine Verbesserung der Motivation eigenen sich das Tigerauge, der Citrin oder der Jaspis. Mach einfach mal einen Versuch: Lege Dir einen Citrin auf den Solarplexus und halte in jeder Hand einen hellen Quarz. Du wirst sehen, wie die Energie in Dir explodiert!

Stoffwechsel

Ist unser Stoffwechsel gestört, fühlen wir uns oft unwohl, leiden unter Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfall. Moosachat, Citrin und Orangencalcit sollen sich der

Überlieferung sehr beruhigend und positiv auf unseren Stoffwechsel auswirken können.

Erkältung

Schnell hat man sich eine Erkältung zugezogen. Auch wenn es eine harmlose Erkrankung ist - Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Kopfschmerzen können uns doch ganz schön in unserem Alltag beeinträchtigen. Lapislazuli, Aquamarin und Thulit sollen vor Erkältungen schützen bzw. sie lindern, wenn es denn doch passiert ist.

Augenprobleme

Kristalle vermögen zwar viel, Blinde wieder sehend machen können sie aber leider nicht. Dennoch sollen einige Steine bei Augenleiden lindernd wirken, wie das Falkenauge, der Onyx oder der Bergkristall.

Hautprobleme

Die Haut ist das größte Organ des Menschen und ist täglich starken Umweltbelastungen ausgesetzt. Umso wichtiger ist der Schutz dieses Organs. Viele Menschen leiden unter Hautbeschwerden wie Ausschlägen, Rötungen oder Pickeln Eine Verbesserung bringen können hier der Bernstein, der Karneol, der Onyx oder der Pyrit.

Blutdruck

In unserer Gesellschaft gibt es viele Menschen mit zu niedrigem oder zu hohem Blutdruck. Bluthochdruck ist eine ernstzunehmende Erkrankung, und eine Behandlung mit Kristallen kann auf keinen Fall die durch den Arzt ersetzen. Dennoch gibt es Steine, denen eine harmonisierende Wirkung auf den Blutdruck nachgesagt wird, und diese sind der Lapislazuli, der Chrysopras und der Rhodochrosit. Der

Rubin soll eine starke positive Wirkung auf das Blut und die Blutbildung sowie auf das Immunsystem haben. Hildegard von Bingen setzte den Stein bei Infektionskrankheiten und Entzündungen ein.

Schlaflosigkeit

Hier ist es wichtig, zunächst die Ursache für die Schlafprobleme herauszufinden.

Beruhen sie auf Stress, kann man sie gut mit Chrysopras, Amethyst, Rosenquarz oder Citrin behandeln. Leg Dir den Stein dazu unter das Kopfkissen oder neben das Bett.

Schläfst Du schlecht, weil Du am Vorabend zu viel gegessen hast, können ein Mondstein oder ein Pyrit helfen, den Magen zu beruhigen. Schlafstörungen sind oft auch auf Alpträume zurückzuführen. Ein Rauchquarz oder ein Turmalin kann wahre Wunder für einen friedlichen Schlaf wirken. Sie sollten am Fußende des Bettes platziert werden.

Vielleicht weißt Du nicht genau, was der Grund für Deine Schlafprobleme ist, dann

musst Du eine Zeitlang experimentieren, welcher Stein Dir für einen erholsamen Schlaf gut tut.

Sexuelle Probleme

Sexuelle Störungen haben seltener körperliche Ursachen, sondern sind vielmehr auf emotionale Ursachen, Leistungsdruck und ein unausgeglichenes Sakralchakra zurückzuführen. Die Libido neu entfachen können beispielsweise der Rosenquarz, der bereits in der Antike als „Liebesstein“ verehrt wurde oder der Rote Jaspis, der schon im alten Ägypten zur Steigerung der Sexualität genutzt wurde.

Ängste

Ein Mensch, der von Ängsten geplagt wird, kann in seiner Lebensführung stark beeinträchtigt und gehemmt sein. Nach der Überlieferung sollen die folgenden Steine helfen können, Ängste zu überwinden: Der Aventurin, der bereits in der Antike als treuer Begleitstein verehrt wurde, weil er seinem Träger Mut, Ehrgeiz und Optimismus verleihen sollte. Geeignet für die Behandlung von Ängsten sind ebenso der Sonnenstein und der Rhodonit.

Menstruationsschmerzen

Viele Frauen können ein Lied davon singen: Die „Tage" werden wahrhaft zur Plage, wenn sie mit krampfartigen Schmerzen und starken Blutungen daherkommen. Ein auf den Unterbauch gelegter Mondstein der übrigens in einigen arabischen Ländern als Stein der Fruchtbarkeit gilt, kann hier sehr lindernd sein. Auch dem Chrysokoll und dem Amazonit wird diese Wirkung nachgesagt.

Schwangerschaft und Geburt

Und hier ein weiterer Tipp für die Frauen unter uns – die wohl bedeutendsten Ereignisse im Leben einer Frau sind das Austragen und Gebären eines Kindes.

Heliotrop, Koralle und Malachit unterstützen Frauen während der Schwangerschaft unterstützen und helfen, die durch die starken hormonellen Veränderungen auftretenden Beschwerden zu lindern. Ebenso können diese Kristalle zu Geburtshelfern werden, da sie sich lindernd auf den Wehenschmerz auswirken. Ein ganz besonderer Stein in diesem Zusammenhang ist der Botswana-Achat. Er wird seit Jahrhunderten zum Schutz der werdenden Mutter und ihres Kindes eingesetzt. Schon Hildegard von Bingen setzte Achate bei Entbindungen ein und beschrieb eine positive

Wirkung auf die Wehen der werdenden Mutter und eine Linderung des Geburtsschmerzes.



Kapitel 7: Kristalle für mehr Glück Wenn Du jemanden fragst *„Was ist für Dich das Wichtigste im Leben?“*, dann lautet die Antwort so gut wie immer: „Ich wünsche mir Glück! Ich will glücklich sein!“

Genau das ist es, was sich allem Anschein nach jeder von uns im tiefsten Innern seines Herzens wünscht. Glück. Man kann Glück haben und man kann glücklich sein.

Idealerweise trifft beides zu.

Was heißt „Glück haben“? Oft bezeichnen wir damit unverhoffte, scheinbar zufällige positive Ereignisse. Oder aber Momente, in denen wir einer Gefahr oder einem Verlust glücklich entkommen sind. Den berühmten „Dusel“ hatten. Wenn wir dauerhaft Glück haben, nennen wir es Glückssträhne – eine Kette von Glücksmomenten. Glück

„haben“ ist ein Zustand, der uns meist von außen widerfährt und vorüber gehen kann.

„Glück haben“ heißt nicht unbedingt „Glücklich sein“. Letzteres bedeutet einen dauerhaften Zustand des Wohlbefindens und Zufriedenseins. Man kann jede Menge

Glück im Leben haben, aber dennoch nicht glücklich sein, man denke nur an die Lottogewinner, die den Gewinn verprassten und am Ende vor dem Nichts standen.

Es gibt zahlreiche Kristalle, die dieses Glück in beiden Formen positiv beeinflussen sollen. Ich möchte ein paar nennen und erklären.

Der **Rubin** unterstützt im Wohlbefinden, in den Emotionen, in der Entwicklung und auch im Reichtum. Man sagt, solange jemand einen Rubin besitzt, wird das Glück ihn nie verlassen. Bereits in der Antike wurde der Rubin als wertvoller Glücks- und Heilstein verehrt.

Der **Amazonit** macht Deine Träume wahr. Er ist der Stein der guten Hoffnung. Der Amazonit bringt Dir Klarheit in Deinen Intuitionen und Entscheidungen, er stärkt Deine Motivation und sorgt so dafür, dass all Deine Hoffnungen und all Deine Träume Wirklichkeit werden.

Der **Rote Jaspis** und der **Karnelion** stärken das Glück von kreativen Menschen. Sie bringen Selbstvertrauen und entdecken verborgene Talente. Besonders künstlerisch veranlagte Menschen wie Schriftsteller oder Maler sollten nicht auf diese Steine verzichten.

Der **Grüne Aventurin** ist dafür bekannt, dass er den Erfindungsgeist eines Menschen fördert und ihm hilft, seine Berufung zu finden und zu leben. Ebenso wirkt er beruhigend und ausgleichend und gilt als Schutzstein für Reisende.

Der **Moosachat** kann das Wohlbefinden stärken und den Verstand wecken, da er zu neuen Ideen anspornt und das eigene Leben bewusster werden lässt. Der arabischen Überlieferung nach gilt er als ein Stein, der Spielern Glück bringt und vor falschen Freunden bewahrt.

Der **Malachit** gilt als Beschützer vor schlechten Energien, er hilft Dir in Situationen des Wandel und Umbruchs und steht auch für Wohlstand.

Der **Citrin** ist der Stein für Fortschritt und Erfolg. Er unterstützt Glück und Wohlstand.

Auch wird ihm Unterstützung des Erfindungsgeists, der Stärke und Sicherheit nachgesagt.

D e r **Sonnenstein** steht für Wandlung, Erneuerung, Freiheit und Chancen. Er hilft gegen Stress und negative Energien. Der Sonnenstein wärmt Herz und Seele, er zaubert das sogenannte „sonnige Gemüt" und macht seinem Namen damit alle Ehre.

D e r **Turmalinquarz** bringt Dir Glück in allen Lebenslagen. Er gilt als der Super-Glücksstein, da er die guten Energien vom Turmalin und vom Quarz in sich vereint.

Er schützt Dich vor negativen Einflüssen in allen Lebenslagen und bringt Glück in Dein Leben.

Kapitel 8: Kristalle für die Liebe Es gibt tatsächlich Steine, die Liebe in Dein Leben bringen können. Selbst Deinen Seelenpartner oder Deine Seelenpartnerin können sie anziehen. Das bedeutet nun nicht, dass Du nur einen Kristall in die Hand nehmen musst, und schon wird sich Dein Seelenpartner vor Deinen Augen manifestieren. Es bedeutet vielmehr, der Stein kann Dir dabei helfen, Deinen Geist und Deine Seele zu öffnen, dass Du Deiner zweiten Hälfte begegnen kannst.

Wenn jemand verzweifelt nach Liebe sucht, ist er oft zu sehr von dieser Idee besessen, dadurch kann der Geist nicht klar und frei sei. Das muss er aber, um für die Liebe offen zu sein. Kristalle können dieses Sich-Öffnen unterstützen. Auch

können Steine helfen, das wahre Wesen der Liebe zu erkennen. Oft wird Liebe gleichgesetzt mit Lust und Verlangen, hier können Kristalle hilfreich sein, das Eine vom Anderen zu unterscheiden und der Seele Klarheit zu verschaffen.

Sehr viele Steine werden mit der Liebe assoziiert. Ich habe mal die wichtigsten zusammengetragen mit der jeweiligen Bedeutung und für welche Art Liebe sie stehen.

Jade wird universell eingesetzt, sie steht für alle Arten der Liebe.

Bernstein wirkt unterstützend in festen Beziehungen und Ehen.

Der **Smaragd** hilft seinem Besitzer, Liebe und Leidenschaft zu finden.

Lapislazuli hilft bei Eheproblemen ebenso wie bei seelischem Kummer.

Der **Larimar** gilt als Stein der Seelenpartner. Er strahlt Liebe aus und hilft Dir, die andere Hälfte Deiner Seele zu finden oder wiederzufinden.

Der **Mondstein** wird genutzt, um alle Probleme, die mit Liebe zu tun haben, zu heilen.

Der **Kunzit** steht für die bedingungslose Liebe – besonders die zwischen Mutter und Kind.

Der **Morganit** zieht nicht nur die Liebe in Dein Leben, er macht sie auch stark und lässt sie wachsen.

Der **Rubin** gilt als allgemeiner Glücksstein und hilft auch in der Liebe.

Der **Rote Jaspis** stärkt die Sexualität und Leidenschaft.

D e r **Rhodochrosit** trägt eine sehr starke Liebesenergie in sich. Er unterstützt Beziehungen allgemein und ganz besonders auch Seelenpartner-Verbindungen.

Korallen und Turmaline lösen Blockaden in der Liebe.

Opale und Perlen nutzt man für alle Arten der Heilung.

Der **Sodalit** unterstützt Dich in Deiner Selbstliebe.



Der **Granat** hilft beim Finden eines Partners.

Der wichtigste Liebeskristall ist jedoch der **Rosenquarz**. Er gilt als Stein der bedingungslosen Liebe. Mit einem Rosenquarz stärkst Du Deine Selbstliebe, erhöhst Deine Sensibilität und Empathie. Er schafft Vertrauen und Harmonie und spendet Trost, wenn eine Beziehung in die Brüche gegangen ist. Denjenigen, die die Liebe noch nicht kennenlernen durften, zeigt er neue Wege. Er ersetzt Trauer und negative Energie durch Hoffnung und Vertrauen. Der Rosenquarz hat so eine enorme Kraft, dass es manchmal eines beruhigenden abkühlenden Amethysten zum Ausgleich bedarf.

Die Liebessteine können als Schmucksteine am Körper getragen werden, Du kannst aber auch in Deinem Zuhause einen „Liebesaltar“ errichten und sie liebevoll arrangieren. Unter dem Kopfkissen können sie über Nacht Deine Träume und Gedanken auf die geliebte Person lenken. Ein Kristallstab konzentriert die Energie auf Deinen Seelenpartner oder Deine Seelenpartnerin. Du kannst diese Steine in jeder Form jederzeit bei Dir tragen.

Kapitel 9: Kristalle für Erfolg und Wohlstand So wie nach Glück und Liebe, streben wir alle im Leben nach Erfolg und materieller Sicherheit. Geld macht nicht glücklich – aber unglücklich macht es eigentlich auch nicht, oder? Die meisten Menschen, die mit Kristallenergie arbeiten, versprechen sich von den Steinen mehr Erfolg im Leben und damit verbunden mehr Wohlstand.

Auch für diesen Bereich habe ich mal eine kleine Liste zusammengestellt.

Der **Citrin** wird auch Geldstein genannt. Er gilt als DER Stein für Erfolg, Macht und Geld. Man nennt ihn auch den Glücksstein der Händler. Er steht für Reichtum, Fülle und Überfluss, er verhilft Dir zu Wohlstand und sorgt dafür, dass Du diesen nicht wieder verlierst. Der Citrin ist mit dem Solarplexus verbunden und ein sehr machtvoller Stein.

Auch der **Peridot** hat den Zweitnamen Geldstein. Benutze ihn gemeinsam mit dem Citrin, und Deine Finanzen werden sich garantiert verbessern.

Der **Smaragd** wird auch der König der Herzen genannt. Sie sind mit dem Geist der Erde verbunden. Er steht für Überfluss, Wohlstand und Luxus auf unserem Planeten.

Der **Grüne Turmalin** ist der Stein des Erfolges. Er unterstützt Erfolg, Kreativität und Wohlstand.

Schon immer gilt **Jade** als Stein des Glücks, Erfolgs und Gesundheit, aber auch für Reichtum und Wohlstand. Jade ist ein Allrounder und verbindet die materiellen und spirituellen Wünsche und Bedürfnisse.

Der **Malachit** ist der Stein der Fülle. Er öffnet Dir den Weg zu Deinem gewünschten Ziel.

Der **Blutstein** verhilft seinem Träger zu mehr Mut und Risikobereitschaft. Er ist der ideale Stein für Existenzgründer und Unternehmer.

Bernstein unterstützt Dich in Deinen Träumen und hilft Dir durch Wandlungen und Veränderungen. Er verbessert Deine geistigen Fähigkeiten und führt dich zu den richtigen Entscheidungen. Auch verbessert er Dein Selbstvertrauen und verwandelt negative Energie in positive.

Kalzit ist der „Verstärker“ unter den Kristallen. Alles was der Träger sich wünscht, bekommt er doppelt. Der Kalzit steht für Reichtum, Macht, Erfolg und Ausdauer. Ihm wird auch nachgesagt, dass er die Intelligenz verbessern kann.

Der **Grüne Aventurin** wird auch der Spielerstein genannt. Er verhilft zu Glück im Spiel und bringt Geld, Fülle und Lebensfreude.

Der **Moosachat** hilft bei Erschöpfung zu neuer Lebenskraft und erzeugt Glück und Erfolg.

Perlen und Perlmutt ziehen Fülle und Wohlstand an. Beide verbessern auch die Phantasie und die Intuition. Beide werden oft als Glücksbringer getragen.

Der **Rubin** darf auch in dieser Aufzählung nicht fehlen. Er verhilft seinem Träger zu weisen Entscheidungen, in jeder Hinsicht, auch im Bereich Geld und Finanzen.

Das **Tigerauge** verkörpert Geduld, Entschlossenheit und Zielstrebigkeit und wird auch zur Steigerung von Wohlstand und Erfolg genutzt.

Der **Türkis** ist der Stein der Wahrheit und der Weisheit. Er entzieht negative Energie und unterstützt das analytische Denken.

Der **Topas** unterstützt den Erfolg in jedem Unterfangen. Er hilft, die eigenen Ziele zu erkennen und umzusetzen. Besonders kraftvoll ist er in Kombination mit einem Amethyst.

Alle genannten Steine wirken unterstützend im Bereich Erfolg und materieller Wohlstand. Am besten trägst Du diese Steine daher im Portemonnaie. Falls Du einen Tresor besitzt, kannst Du sie auch dort aufbewahren und selbstverständlich auf jede andere Art tragen. Sie sind auch für die Meditation geeignet.

Fazit

Du bist nun am Ende meines Buches angekommen – vielen Dank, dass Du Dich mit mir auf die Reise in die aufregende Welt der Kristalle begeben hast! Ich hoffe, ich konnte Dir ausreichend Tipps und Informationen geben, um die Behandlung mit Kristallen zu erlernen.

Nun ist es an Dir, die Tipps umzusetzen. Hol Dir Deinen ersten Kristall oder – noch besser – mehrere Kristalle mit verschiedenen Energien. Du wirst staunen, wie sie Dein Leben verändern!

Hab jedoch Geduld. Mit Hilfe der Steine kannst Du Deine Gesundheit, Deinen Erfolg und fast jeden Bereich Deines Lebens positiv verändern. Erwarte aber bitte nicht, dass sofort über Nacht Wunder geschehen. Die Kristallheilung ist

eine Kunst, die Zeit und ganz sicher mehr als einen Versuch braucht.

Erinnerst Du Dich, was ich am Anfang des Buches geschrieben habe? Menschen wie Kristalle sind einzigartig, und beide tragen ihr wahres Ich im Inneren.

Für mich sind Kristalle Schlüssel, die das Tor in unser Inneres öffnen. Welcher Schlüssel gerade der passende ist – das wirst Du in der nächsten Zeit erleben und entdecken.

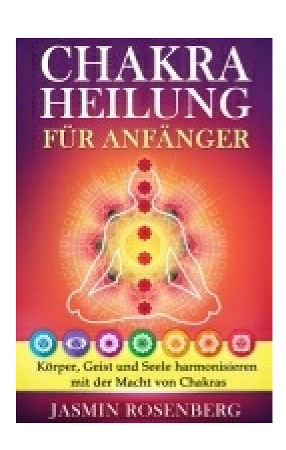
Ich wünsche Dir dabei ganz viel Spaß und gutes Gelingen!

Jasmin Rosenberg

Hier eine kostenlose Vorschau auf ein Buch, das Dir auch gefallen könnte:

Chakras für Anfänger: Der Schlüssel zur Gesundheit - Körper, Geist und Seele

harmonisieren mit der Macht von Chakras



Kapitel 3: Chakra-Blockaden

An dieser Stelle sollte Ihnen wohl schon bewusst geworden sein, dass es wichtig ist Ihre Chakras zu öffnen und eine Balance herzustellen. Wenn Ihre Chakras balanciert sind

kann Ihre Energie frei fließen und Ihr Leben wird glücklicher und erfolgreicher sein. Ihre Chakras müssen geöffnet und stabil gehalten werden damit Sie emotionale, körperliche und mentale Gesundheit erreichen können. Sie fragen sich an dieser Stelle vielleicht, wie Sie feststellen können ob Ihre Chakras blockiert oder unzureichend balanciert sind. Das möchte ich Ihnen im Folgenden erläutern. Wenn Sie in der Lage sind Ihre Chakras zu analysieren und eigenständig zu heilen, können Sie in vielen Aspekten die Kontrolle über Ihr Leben gewinnen.

Wie ich im vorherigen Kapitel beschrieben habe, hat jedes Chakra eine bestimmte Rolle in der Sicherstellung eines sowohl körperlichen als auch geistigen Wohlbefindens. Jedes balancierte Chakra trägt auch zu einer Balance in allen Chakras bei. Um festzustellen ob eine Balance besteht oder eine Blockade im Energiefluss herrscht, müssen Sie einfach Ihr Umfeld genauer betrachten. Schauen Sie sich Ihre Karriere, Ihre Beziehung, Ihre Gesundheit und Ihren Wohlstand an. Fragen Sie sich ob Sie mit allen Aspekten Ihres Lebens zufrieden sind oder ob Sie Probleme haben, die Sie in Ihrem Leben behindern. Nehmen Sie sich ein paar Minuten um in sich zu gehen und sich diese Fragen wahrheitsgemäß zu beantworten. Sind Sie rundum zufrieden mit allen Aspekten Ihres Lebens? Oder finden sich ab und zu kleine „Abers“ in Ihren Antworten? Am Anfang Ihres Prozesses eine Verbindung mit Ihren Chakras herzustellen, können Ihnen auch Tests im Internet dabei helfen, festzustellen in welchem Zustand sich Ihre Chakras befinden. Diese sind in der Regel wie ein Fragebogen aufgebaut. Bei solchen Tests ist es wichtig die Fragen wahrheitsgetreu zu beantworten. Machen Sie sich keine Gedanken über die beste Antwort, sondern antworten Sie frei aus dem Bauch heraus. Viele Menschen versuchen etwas darzustellen, was Sie glauben sei gut oder sei von ihnen erwartet. Doch nur durch eine ehrliche Beantwortung

der Fragen, können für Sie hilfreiche Resultate entstehen, die es Ihnen ermöglichen die Heilung der Chakras einzuleiten.

Ihre Chakras geben Ihnen Ihre Persönlichkeit. Wenn in dem Chakra-Netzwerk eine Blockade herrscht, kann die Energie nicht ohne Hindernisse fließen und verschiedene Aspekte Ihrer Persönlichkeit können verändert werden. Wo Energie gebraucht wird, mag diese fehlen und an anderen Orten vermehrt auftreten, was die Wirkung der einzelnen Chakras übertreiben kann und dadurch negative Wirkungen hervorrufen kann. Folglich kann dies nicht nur Unwohlsein und Unzufriedenheit, sondern auch gesundheitliche Schäden mit sich bringen.

Wenn Sie gerade in Ihrer Kindheit eine lange schwierige Zeit erlebt haben, kann dies zu einer festsitzenden Blockade des Wurzelchakras führen. Dies führt zu einem Sinken des Selbstbewusstseins, der Selbstsicherheit und der emotionalen Stabilität. Es mag sich gar eine selbstzerstörerische Persönlichkeit in Ihnen entwickeln, was sich in Suchterscheinungen auswirken kann. Ein überaktives Wurzelchakra kann Sie extrem materialistisch, oberflächlich oder egoistisch werden lassen, Sie dazu bringen andere Menschen zu mobben und auch Angstzustände in Ihnen auslösen. In der überaktiven Phase dieses Chakras kommt es oft zu Unsicherheit und Sie können in Ihrem Überlebenswillen beeinträchtigt werden. Sie werden davon beherrscht sein, gut auszusehen und auch andere nach ihrem Aussehen zu beurteilen. Die Überaktivität kann Sie dazu treiben Ihr Geld zu verprassen oder auch extrem zu horten und geizig zu werden. Es wird Ihnen schwer fallen sich an Veränderungen anzupassen. Bei Unteraktivität kann sich Nervosität, Verletzlichkeit und soziale Inkompetenz entwickeln. Nervosität kann sich beispielsweise im Fingernagelkauen, Zähneknirschen oder anderen Ticks

zeigen. Probleme in den Beinen, Füßen, unterem Rücken, den Reproduktionsorganen

oder

im

Immunsystem

weisen

auch

auf

eine

Unausgeglichenheit im Wurzelchakra hin. Männer sind in der Regel häufiger von Problemen des Wurzelchakras betroffen als Frauen. Auch Verstopfungen zählen zu den körperlichen Symptomen. Eine Unausgeglichenheit kann zu Depressionen, Sexsucht, Rückenschmerzen und anderen Beschwerden und Leiden führen. Das Wurzelchakra ist die Wurzel jeder Existenz und verbindet Sie mit der Erde. Hören Sie auf dieses Chakra wenn Sie wichtige Entscheidungen treffen müssen.

Ein blockiertes Sakralchakra wird Ihre Gefühle und Emotionen unterdrücken, was zu einem Zustand der Hilflosigkeit oder Zurückhaltung führen kann. Es kann eine übertriebene Sensibilität verursachen und auch Süchte in jeglicher Form auslösen. Bei einer Überaktivität des Chakras kann es passieren, dass Sie in bestimmten Situationen überreagieren und die Kontrolle über Ihre Emotionen verlieren. Sie werden sich schnell gelangweilt fühlen und das Interesse an Dingen verlieren. Bei Unteraktivität können

verwirrende und stark gemischte Gefühle in Ihnen auslöst werden.

Missverhältnisse im Sakralchakra haben zudem Einfluss auf Ihr Fortpflanzungssystem.

Beschwerden in den Hüften sowie dem Rücken können durch ein Ungleichgewicht der Energie in diesem Chakra entstehen. Auch Nierenproblem und folglich Erkrankungen in den Harnwegen können als Folge auftreten. Da das Sakralchakra stark mit Ihren Emotionen verbunden ist, kann es auch hier zu negativen Veränderungen kommen, die Ihr Leben stark beinträchtigen. Ihnen mag es schwer

fallen sich der Liebe hinzugeben und deren negative Aspekte fürchten und sich depressiv fühlen. Introvertiertheit, übertriebene Sensibilität und starker Selbstzweifel sind ebenso Anzeichen von Problemen in diesem Chakra. Auch ein gestörtes Essverhalten, starker Alkohol- oder Drogenkonsum sowie Asthma und Allergien weisen auf eine Störung in diesem Chakra hin.

Ist das Energielevel nicht optimal im Solarplexuschakra, kann es zu chronischen körperlichen Veränderungen kommen. Eine Blockade des Chakras kann Sie unsensibel, undankbar und unzufrieden werden lassen. Sie werden schnell Ihr Selbstwertgefühl beeinträchtig sehen und den Bedarf verspüren sich ständig zu verteidigen. Auch die fehlende Fähigkeit mit Kritik umzugehen ist ein Anzeichen für eine Blockade. Bei einer Überaktivität kann Ihr Temperament überschlagen und Sie können dazu neigen Leute voreilig zu beurteilen. Ebenso mag es Sie die Kontrolle über sich selbst verlieren lassen und Sie aggressiv und dominant machen. Bei Unteraktivität werden Sie vielleicht ignorant und unentschlossen, Sie werden leicht durch andere Menschen beeinflusst und diese machen sich schnell

einen Vorteil aus Ihnen. Unerklärliche Müdigkeit und Stress können sogar bis hin zu Geschwüren in Ihrem Verdauungssystem führen. Auch ein geringes Selbstwertgefühl, Angst vor Ablehnung oder Unzufriedenheit mit Ihrem Aussehen können als Beschwerden auftreten. Ebenso können sich Unehrlichkeit, Übersicherheit und Depression bei einem Ungleichgewicht dieser Chakras äußern. Ein Ungleichgewicht kann darüber hinaus auch zu Krankheiten wie Diabetes und Verstopfungen aber auch zu Leberproblemen und anderen Leiden führen. Auch das Gedächtnis wird negativ beeinträchtigt.

Ein blockiertes Herzchakra kann Sie in Selbstmitleid versinken lassen. Sie werden eine starke Angst vor Ablehnung spüren, sich alleine fühlen und Bitterkeit entwickeln.

Selbstzweifel und Eifersucht sind ebenso Symptome. Es blockiert Sie dabei Ihre Gefühle frei zu äußern. Ein überaktives Herzchakra führt zu Egoismus, Habgier und zu überzogen hohen Erwartungen. Ein unteraktives Chakra führt zu Gefühlskälte und baut eine Distanz in Ihnen zu anderen Menschen auf. Jegliche Beschwerden im Brustbereich, wie Ihrem Herzen, Ihren Lungen oder bei Frauen auch in den Brüsten können als Effekt einer Unverhältnismäßigkeit im Herzchakra ausgelöst werden. Es kann sich auch negativ auf Ihr Verhalten in einer Partnerschaft auswirken. Das Herzchakra steht auch in Verbindung mit den Gefühlen Angst, Herzschmerz und Güte. Bei einem Ungleichgewicht kann es zu Lungen- oder Brustkrebs, Beschwerden im oberen Rücken, Kurzatmigkeit, hohem Blutdruck und anderen Krankheiten und Leiden führen.

Eine Blockade im Halschakra wird Sie dabei behindern sich frei auszudrücken. Sie werden Hemmnisse in der

Kommunikation feststellen, schüchtern sein, keine feste eigene Meinung vertreten können und Angst davor haben, nicht über Ihr Leben bestimmen zu können. Mit einem blockierten Halschakra mögen Sie vielleicht manchmal Dinge sagen, die keinen Sinn ergeben oder zu viel oder zu wenig sprechen.

Ist das Chakra überaktiv kann es Sie dramatisch werden lassen. Sie werden dominant,

besitzergreifend und manipulativ. Sie fühlen den Drang alles und jeden kontrollieren zu wollen. Es wird Ihnen schwer fallen anderen zuzuhören oder ausreden zu lassen.

Bei Unteraktivität dieses Chakras können Sie schüchtern und introvertiert werden. Sie fühlen sich oft müde und kraftlos und tendieren dazu Ihre Gedanken für sich zu behalten und andere nicht an Ihrem Leben teilhaben zu lassen. Ein mangelhaft ausbalanciertes Halschakra kann sich in chronischen Mandelentzündungen, Gesichtsproblemen bis hin zu einer Kehlkopfentzündung führen. Auch ein schlechtes Hautbild und frühzeitige Faltenbildung sind Anzeichen eines Problems in diesem Chakra. Es ist auch möglich, dass Sie Symptome einer Erkältung wie Husten und Schnupfen entwickeln.

Ein blockiertes Stirnchakra wiederrum kann Depressionen in Ihnen auslösen. Es wird Ihnen schwer fallen sich auf eine Sache zu fokussieren und Sie werden zudem auch nicht in der Lage sein eine vernünftige Unterhaltung zu führen. Bei Überaktivität kann es Sie stark mental beeinflussen und sogar Halluzinationen auslösen, die Sie nicht von der Realität unterscheiden können. Ist das Chakra unteraktiv, wird es Ihnen schwer fallen einen klaren Gedanken zu fassen und feste Entscheidungen zu treffen. Sie werden stets die Hilfe anderer suchen und sich zu schnell auf Ihre

Mitmenschen verlassen und leicht verwirrt sein. Sie werden es bevorzugen andere Menschen Ihre Probleme lösen zu lassen. In diesem Zustand sind Sie außerdem sehr anfällig für äußere Manipulationen. Das Stirnchakra kann bei einem stagnierten Energiefluss zu Problemen in den Augen, sowie Kopfschmerzen und Hörbeschwerden führen. Ebenso können

Schlafstörungen,

Konzentrationsschwächen

und

ein

verlangsamtes

Denkvermögen zu Tage treten. Auch emotionale Unausgeglichenheit kann eine Folge sein, sowie Stimmungsschwankungen und der Drang Ihre extremen Träume auszuleben und nach Ihren eigenen Regeln zu leben. Vielleicht werden Sie sogar in Tagträume abtauchen und sich von der Realität distanzieren.

Ein blockiertes Kronenchakra führt zu Depressionen, Verwirrung und Senilität. Sie werden sich vermehrt nach dem Sinn im Leben und Ihrer Aufgabe in der Welt fragen und sich vielleicht sogar unbedeutend und wertlos fühlen. Bei Überaktivität können Sie sich extrem spirituell und intellektuell fühlen und die Verbindung zur realen Welt verlieren, was Sie bis hin zu einer Psychose bringen kann. Unteraktivität hingegen kann im Kronenchakra zu einem kompletten Verlust der Verbindung zu Ihrem Geist führen. Das Kronenchakra verursacht eine Menge geistiger Probleme wenn es nicht ausbalanciert ist. Es kann dazu führen, dass Sie sich mit nichts zufrieden geben können und Sie aus einer Mücke einen Elefanten machen zu lassen.

Depressionen, Konzentrations- und Lernschwächen sowie eine negative und überkritische Selbstwahrnehmung zählen auch zu den Folgen. Eine fehlende Balance kann Ihnen die Lebensfreude nehmen und ein Gefühl der Frustration vermitteln. Dieses Chakra wird

stark

durch

Krankheiten

beeinflusst.

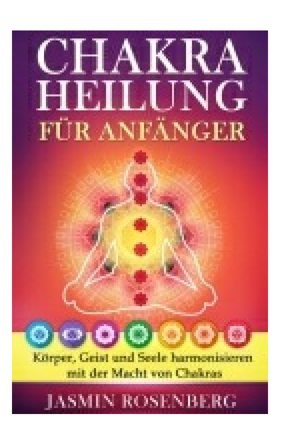
Eine

starke

Licht-

und

Geräuschempfindlichkeit, Gedächtnisverlust, Krebs, Koma und Halluzinationen können auch durch ein Problem im Kronenchakra entstehen.



Kapitel 4: Chakra-Heilung

Wenn Sie feststellen, dass eines oder mehrere Ihrer Chakras blockiert sind, gilt es die Blockade zu lösen und wieder eine Balance herzustellen und sich so selbst zu heilen.

Wenn Sie dich gewisse Techniken aneignen, die die Chakras in Balance bringen und dauerhaft halten, werden Sie sowohl körperlich als auch mental und emotional zu Höchstleistungen fähig sein. Wichtig ist, dass…

Hier klicken um auf Amazon mehr über „Chakras für Anfänger: Der Schlüssel zur

Gesundheit - Körper, Geist und Seele harmonisieren mit der Macht von Chakras“ zu

erfahren.

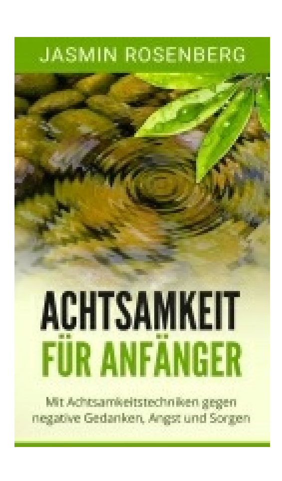
Oder gehe auf:

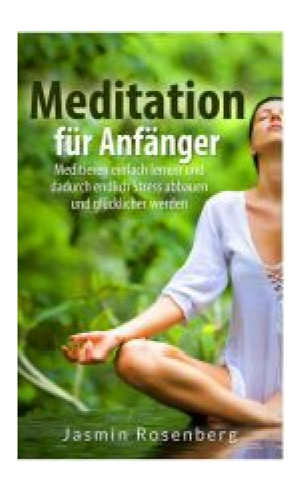
http://amzn.to/1LqjzeP

Diese Bücher könnten Dir auch gefallen…

Achtsamkeit für Anfänger: Mit Achtsamkeitstechniken gegen negative Gedanken,

Angst und Sorgen für mehr Erfüllung, Balance und Tiefe in Deinem Leben!





Meditation für Anfänger: Meditieren einfach lernen und dadurch endlich Stress

abbauen und glücklicher werden

Ätherische Öle für Anfänger: Die natürliche Heilkraft der Aromatherapie kompakt -

Ätherische Pflanzenöle





Feedback

Danke, dass Du das Buch *„Heilsteine für Anfänger“* heruntergeladen hast.

Kein Produkt ist perfekt – deshalb bin ich stets darum bemüht die Qualität meiner Bücher zu verbessern, damit der Leser ein bestmögliches Ergebnis erhält. Sind Dir Punkte aufgefallen, die verbessert werden könnten? Dann gib mir bitte ein konstruktives Feedback und sende es an:

jasmin.rosenberg.kdp@gmail.com

Hat Dir das Buch gefallen? Dann freue ich mich über eine kurze positive Rezension auf Amazon. Damit ermöglichst Du mir in Zukunft noch mehr Menschen zu erreichen und deren Leben zu verbessern. Könntest Du mir diesen kleinen Gefallen machen?

Hier klicken, um eine Rezension auf Amazon zu verfassen oder tippe diesen Link in die Adressleiste Deines Browsers:

http://XXXXX

Ich würde mich sehr darüber freuen!

Jasmin Rosenberg



Über den Autor

Jeder kann ein stressfreies, gesundes und positives Leben führen, wenn er denn will!

Stimmen Sie dieser Aussage zu?

Wenn ich Sie jetzt gerade gedankenverloren beim Seufzen erwischt habe, dann fühlen sie sich eingeladen, Jasmin Rosenbergs "Rezepte" für ein glückliches Leben auszuprobieren. Ihr Ziel ist die ganzheitliche Heilung von Körper, Geist und Seele.

Und dafür hat sie jede Menge Hilfen im Gepäck. Ein reichhaltiges Erfahrungsprogramm, das Sie sich nicht entgehen lassen sollten.

Jasmin Rosenberg ist schon seit Jahrzehnten der inneren Balance auf der Spur.

"Frieden können sie nur in sich selbst finden!", ist eine ihrer Essenzen auf einem langen Weg des Glücklichwerdens. Alles fing damit an, dass sie vor Jahren als junge und erfolgreiche Managerin in einer Beratungsfirma häufig gestresst nach Hause kam und sogar ihre Familie darunter litt. Bis sie eines

Tages erkannte, dass ein glückliches Leben nicht vom Terminkalender im Büro abhängt, sondern vom eigenen inneren Frieden. Kurz vorm Burnout kündigte sie ihren Job und lernte alles, was es zu wissen gibt über inneren Frieden. Sie verschlang jedes Buch und besuchte Seminare und fand so schrittweise zu einem ausgeglichenen und glücklichen Leben, das auch ihre Familiensituation wieder in Einklang brachte.

Sind Sie in einer ähnlichen Situation? Und wissen nicht, wie Sie den Ausweg finden?

Dann blättern sie in Jasmin Rosenbergs Bestenliste. Auch sie tat einmal den ersten Schritt und nimmt sie mit auf eine Reise zu innerem Frieden und Glückseligkeit. Dazu brauchen Sie keinen 500-Seiten Schmöker: Kurz und auf den Punkt gebracht teilt sie Ihnen ihre Erfahrungen mit und gibt Antworten auf die am meisten brennenden Fragen auf einem neuen Lebensweg.

Besuche Jasmin auf ihrer Amazon Autoren-Seite:

http://bit.ly/JasminRosenberg

Document Outline